

良い食習慣を

育てよう



1. 離乳、順調に進んでいますか？
2. 離乳食は薄味に
3. フォローアップミルクの考え方
4. 間食をどう考えるか？
5. 清涼飲料水、イオン飲料に注意
6. 断乳についての最近の考え方
7. 良く噛むことの大切さ
8. むし歯の予防
9. 食事に関する悩み色々
10. 家族そろって楽しく食事を



○最初に

この小冊子は、離乳後期（生後9ヵ月頃）から1歳半頃までのお子さんの食生活をテーマにしています。ここに書き切れなかったことで疑問点などあれば、かかりつけの小児科医に遠慮なく質問して下さい。

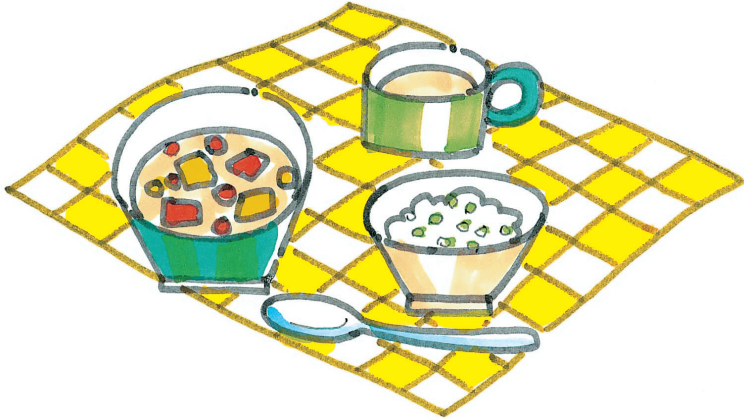
1. 離乳、順調に進んでいますか？

生後5ヵ月頃から始めた離乳食ですが、その後少しずつ量と固さを増していっているところだと思います。

7～8ヵ月頃には舌でつぶせる程度の固さの食物を日に2回、9～11ヵ月には歯ぐきでつぶせる程度の固さの食物を日に3回というのが標準の進み方です。また、1歳のお誕生日頃にはコップを自分で持って飲んだり、スプーンで食べようとしていたりします。でも、これらはあくまでも大まかな目安であって、進み方にはかなり個人差もあります。標準より多少遅くても心配いりません。くつろいで、ゆったりとした気持ちでやってゆきましょう。

また、離乳食づくりは毎日のことなので手がかり過ぎてお母さんの負担にならないようにしましょう。家族の食事の取り分け、フリーザーや電子レンジの利用、市販のベビーフードの利用など、工夫してみましょう。





2. 離乳食は薄味に

離乳期は子どもの味覚の発達にとって、非常に重要な時期です。例えばこの時期に甘味や塩味の濃い食事を多く与えられると濃い味を好むようになり、将来の生活習慣病の発生にも関係してくるなど、健康への影響も考えられます。素材の味を大切にし、味つけをしなくても好んで食べてくれるようなら塩や砂糖で味つけする必要はないと考えましょう。

3. フォローアップミルクの考え方

9カ月以後の赤ちゃんのミルクとして、フォローアップミルクが市販されています。これは元々は牛乳に不足する鉄やビタミン類を補足するために、牛乳の代替品として開発されたものです。本来育児用粉乳の代用品ではないので、離乳が順調に進んでいるならば、育児用粉乳をフォローアップミルクに変更しないといけない理由はありません。ことに、母乳が良く出ているのに、これをやめてフォローアップミルクにするというのは間違いです。

4. 間食をどう考えるか？

間食（おやつ）を与えるのは食事が日に3回になってから（生後10～12ヵ月頃）です。ただし、食事に影響を及ぼさない程度の量で、1日1回程度、時間を決めて与えるようにしましょう。与えるものの種類としては、乳製品、季節の果物・野菜、穀類・いも類、豆類（ただし、ピーナッツのようなものは気管に詰まって窒息する危険があるので禁）など自然の味を生かしたものがよろしいでしょう。市販品を用いる場合には甘味や塩味をおさえ、脂肪含量の少ないものを中心にします。

5. 清涼飲料水、イオン飲料に注意

甘いジュース類、スポーツドリンクなどはカロリーが高いため、食欲不振や肥満のもとになったり、むし歯の原因にもなるため、子どもに与える飲み物としては不適當です。子ども向けのイオン飲料というものもありますが、嘔吐下痢症などの病気の際に医師の指示で飲ませる場合を除き、上記と同じ理由で不適當なものですから、習慣的に与えないようにしましょう。日常の健康な時には、屋外の散歩や入浴の後の水分補給は、湯ざましや麦茶で十分です。



6. 断乳についての最近の考え方

お母さんが母乳を飲ませるのをやめることを断乳といいます。1歳を過ぎると母乳の栄養的な意味はなくなってきます。以前は、いつまでも母乳を吸っていると子どもの自立心が育たないなどの理由で早期の断乳がすすめられたこともありました。しかし、最近の小児科専門医の中には、お母さんと子どもさんの心のつながりを大切にするという意味から、離乳が順調に進み、3回の食事がしっかり食べられ、それでもなお、お母さんのおっぱいを吸いたがるようなら、断乳を急がなくても良いという意見もあります。ただし、1歳を過ぎてからも、いつまでも母乳の分泌が良過ぎて、その為に食事が進まないといったような場合には、親子の心のコミュニケーションを十分にとった上で、断乳を行うことも必要でしょう。



7. 良く噛むことの大切さ

良く噛んで食べることにより、顎の筋肉や骨の発育が促進され、また、脳の発育も促されると言われています。お子さんが良く噛んでくれない時は、食事が柔らか過ぎないか、または逆に固過ぎないか、点検してみましょう。また、一緒に食事している家族の方も、お子さんのお手本になるように、良く噛んで食べるようにしましょう。

8. むし歯の予防

上でも述べたように、ジュース、イオン飲料などの甘い飲み物や甘過ぎるおやつを避けること。また、おやつは時間を決めて、だらだらと与えないことが大事です。

この時期の歯みがきは、歯みがき剤はつけずに、最初はお母さんが軽くみがいてあげましょう。歯みがき遊びという程度のやり方で大丈夫です。まずは、歯みがきを日常の生活習慣の中に入れることを目標にしてあげてください。

9. 食事に関する悩み色々

お母さん方からよく質問される悩みについて、解決法を考えてみました。

①遊び食い、散らかし食い

一次的な現象のことが多いようです。食事を散らかしても良いように準備して、お母さんが心のゆとりを持って接し、1回の食事時間は30分位を限度に切り上げるようにしましょう。

②食事に時間がかかる

原因はさまざまです。お母さんがせっかち過ぎる場合、過保護の場合、少食な子に多過ぎる食事を与えようとしている場合などが考えられます。まず原因を把握して、それを改善すること。原因がはっきりしない場合も、30分位で食事を切り上げるようにしましょう。

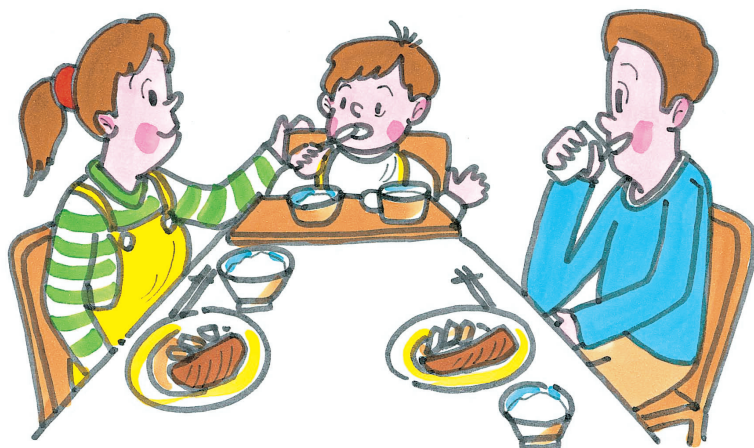
③食欲がない、あるいは食欲にむらがある

大人にも少食、大食があるように、子どもの食べる量にも個人差があります。また、同じ子どもでも、日によって食欲に波があるものです。食事量が同年齢の他の子どもと比べて少なかったり、むらがあったりしても、元気でその子なりに順調な発育を示して

いれば問題はありません。このような子に食事を強制するとかえってますます食欲が減退するものです。決して無理やり食べさせないで下さい。

④牛乳を飲まない

1歳を過ぎて、離乳も完了した後は1日300～400mlの牛乳を飲ませることが勧められています。でも、牛乳を嫌がる子の場合には、最初からこの量を強制せず、お料理に使うなどの工夫で与えるようにしましょう。また、逆に牛乳を飲み過ぎる場合も貧血、食欲不振などの害を来すことがあり、問題です。1日400mlをあまり越えないようにしましょう。



10. 家族そろって楽しく食事を

少なくとも1日に1度は、家族そろって楽しく食事をしましょう。消化吸収という生理の面からも、また、親子の心の交流による情緒の発達という面からも、家族そろっての楽しい食事は、子どもにとってとても大切なことです。また、偏食、好き嫌いなどは、親の影響が強い場合も多いので、一緒に食事をする時に、親が良いお手本になるように努力しましょう。

愛 媛 県
愛 媛 県 医 師 会
愛 媛 県 小 児 科 医 会

〒790-8585 松山市三番町4-5-3
☎089-943-7582